

convenções
Recuperação
na 1ª pessoa



DO NORTE DE PORTUGAL À ÁSIA

... e muitos + inventários

4 MULHERES = 4 HISTÓRIAS INSPIRADORAS

SERENIDADE^{2.0}



EDITORES DE SERVIÇO

INÍCIO DE CICLO

Alexandra T. - ADICTA GRATA

Foi o facto de adorar escrever que me levou a aceitar este desafio de coordenar o Serenidade. Bem, isso e o enorme apreço por quem acreditou em mim e me apadrinhou.

É uma responsabilidade gigante, mas não estamos em recuperação para nos superarmos todos os dias?

Este meu primeiro número, o 5, vai ter histórias de vida, uma exposição sobre “Fazer Serviço” e algumas notícias de eventos que ocorreram em Irmandades estrangeiras.

Claro que não irá faltar o bom humor do Zé e da Maria, e a habitual (e excelente) composição gráfica. Temos uma equipa 10*!

Esperávamos ainda dar-vos nota da 1ª convenção realizada em Marrocos, mas infelizmente não conseguimos compilar tudo até ao fecho da edição.

Espero que gostem deste número, nós gostámos imenso de o produzir!

Se queres ver a tua história publicada, ou enviar uma opinião, ideias e até desenhos. é só contactares pelo email “serenidade@na-pt.org”.



ESTAMOS A PRECISAR

CORRESPONDENTES DE AREA

Requisitos para as Vagas

- Estar em recuperação
- Frequentar reuniões
- Capacidade de escuta e de súplica
- Conhecimento do que se passa na sua área (fofoca excluída)

Contacta:

serenidade@na-pt.org



A liberdade é uma maluca

Tirar tempo do meu dia para falar de mim com uma amiga, com a madrinha, numa reunião, já é uma tarefa normal e necessária na gestão do meu bem-estar, da minha recuperação e uma das formas de alimentar a minha espiritualidade.

Era muito fácil relatar factos, contar histórias e enredos, como se de uma tragicomédia se tratasse, onde eu navegava como uma personagem e aprender a decifrar o guião que eu própria havia criado.

Transpor esses relato para o mundo das emoções e sentimentos, tratando feridas profundas, foi algo mágico, doloroso, constrangedor, mas, acima de tudo, transformador.

A pessoa que mais me ajudou e ainda caminha ao meu lado está comigo desde 1997, um dia de cada vez. Tivemos o privilégio de entrar em recuperação no mesmo local onde passámos vários meses e o que conhecíamos daquela zona geográfica eram as ruas circundantes à nossa casa e as salas de reuniões de NA que frequentávamos.

O pouco que vimos e conhecemos alimentou a nostalgia de um dia “voltarmos ao sítio onde fomos felizes”. Sim, apesar da dor e da purga, naquele tempo e espaço renascemos e isso foi e continua a ser maravilhoso.

Então, decidimos lá voltar! No fundo, foi uma caminhada ao passado, com uma pessoa que percebe a minha essência e tem a real percepção da pessoa em que me tornei, dos erros que cometi pelo caminho, mas que tive de os viver. Dos passos atrás, que no fundo foram criações do meu PS para refazer a rota, da magia de viver limpa e sóbria e estar no mesmo local onde tudo começou, mas ser outra pessoa, ter a alma lavada e a certeza que enquanto seguir este caminho, não terei nada a recear.

Lembrámos os momentos em que íamos à lavandaria por uma hora e o quanto adorávamos aqueles 60 minutos, saboreando o prazer de viver em liberdade.

Comprei um chocolate, que nessa altura era a maior recompense da semana, que hoje e só por hoje, posso comprar quando quiser, mas lá teve um sabor diferente, uma nostalgia das boas.

Alguém dizia que “a liberdade é uma maluca”, e é mesmo, facilmente nos pode trocar caminhos, mas, usada com conta peso e medida, torna-se invencível.

O prazer de escolher, de desfrutar o meu dia e os momentos, são das maiores conquistas da minha recuperação.

Anualmente, tenho o prazer de fazer algo que nunca tenha feito e convido uma pessoa do meu núcleo puro, para me acompanhar.

Este ano, comecei cedo e em fevereiro já tinha feito check com a minha amiga de caminhada, numa visita a um sítio prometido há anos e que só faria sentido viver estes momentos com ela.

Ninguém mais iria perceber a magia de comprar aquele chocolate naquele sítio e saltar na rua, sem medo de ultrapassar os 60 minutos!

Ninguém mais perceberia a curiosidade em conhecer certos locais que pairavam na nossa memória.

Estou de baterias carregadas, grata e feliz por existir!



Ana J.



Quero escrever sobre serviço

Há pouco tempo pediram-me para escrever para o jornal. Para mim, isso é o mesmo que me pedirem para partilhar. Ainda assim, dei por mim durante dias a tentar perceber o que escrever.

Hoje percebi. Quero escrever sobre serviço. Sobre a nossa estrutura de serviço. Sobre o que sinto e o que vejo. E também sobre aquilo que, muitas vezes, vejo ser mal interpretado, julgado e até difamado — quando se levantam suspeitas e se atribuem más intenções a quem serve.

Tenho alguma dificuldade em aceitar opiniões negativas de quem não faz serviço e desconhece por completo o investimento pessoal que os servidores disponibilizam a Narcóticos Anónimos.

Tenho pouco tempo de recuperação e de serviço. Sou, sem dúvida, curiosa. Gosto de perceber como tudo funciona. E continuo a espantar-me quando vejo o que um grupo de adictos, com todos os seus defeitos (bastantes) e qualidades (na mesma medida), consegue fazer acontecer.

Faço serviço no meu grupo base. Acredito que, sem um grupo base — assim como sem apadrinhamento — dificilmente conseguirei impedir que o meu ego cresça até pôr em causa o nosso propósito primordial.

Faço parte de uma Área que, para mim, é a melhor Área para se fazer serviço. Ir ao CSA de dois em dois meses não é um pesadelo, como continuo a ouvir aqui e ali. As nossas instalações não são muito grandes e ficamos apertadinhos durante três horas. Os ânimos, por vezes, exaltam-se — e confesso que ainda tenho muito a aprender para manter a calma quando a mostarda me chega ao nariz. 😊

Estamos no primeiro trimestre do ano. Temos apenas três cargos por preencher e uma média de 84% de grupos representados. Temos pessoas com imensa experiência em serviço e o que vejo, muitas vezes, é que se mantêm como observadores. (Juro que hei-de lá chegar!) E, não raras vezes, no final dizem: “As regras não dizem isso.” 😊

Há amor. Garanto-vos que há amor. Eu sinto-me bem recebida — e sou muito chata. Entre aquilo que preciso de compreender e aquilo que acho justo, o meu braço está quase sempre no ar. O coordenador, às vezes, olha para mim de lado... mas no final vem dar-me um abraço. E nesse abraço sinto um misto de acolhimento e gratidão por fazer parte.

Há um ano que assisto ao CSRP como visitante. Tenho de estar calada — o que é um exercício fantástico para mim! Tenho aprendido imenso. E o que vejo não são, “Eles” nem “Nós”. Individualmente, não somos perfeitos, longe disso. Mas quando estamos em serviço, quando a consciência coletiva — através da qual um Deus se manifesta — entra em ação, é maravilhoso assistir à forma como a “obra” acontece.

Todos aqueles “NÓS” estão a dar o seu melhor, retirando tempo às suas famílias e à sua vida pessoal, muito mais por gratidão e amor a Narcóticos Anónimos do que por quaisquer outros defeitos de carácter. Eu escolho ver serviço desta forma, assim como a música “Always Look on the Bright Side of Life”

Venham assistir à próxima Região. Sintam o que vos tento transmitir. As datas estão no site — nada está escondido, como tantas vezes já ouvi dizer.

Este ano convidaram-me para fazer serviço na APNA. É maravilhoso fazer parte. Ter a real noção do trabalho individual de todos aqueles servidores que fazem funcionar o nosso site, a literatura, a linha telefónica e o jornal que estão a ler e, claro, toda a estrutura que nos permite continuar a ser uma associação sem fins lucrativos e de utilidade pública.

Podia continuar. Podia dizer-vos que sou próxima de servidores da estrutura e vejo o tempo que passam em reuniões online com o resto de Narcóticos Anónimos, a nível europeu e mundial. Ou fechados três dias em reunião (EDM), enquanto eu passeio e assisto à Convenção Europeia.

Tudo isto eu vejo. Eu sinto. Eu admiro. Eu respeito.

Escolho olhar para a luz e não para a sombra dos meus, também, defeitos de carácter. Não entro em competições de ego com ninguém. Só por Hoje, defendo quem faz serviço. Sou fã da minha Área e da nossa Convenção da Linha. Aprendo com quem tem mais experiência em serviço e aprendo com a recém-chegada que chega ao meu grupo base.

Acima de tudo, amo Narcóticos Anónimos.

E tento agir nesse amor e com amor.



Há uma pergunta que me acompanha há anos, às vezes sussurrada, outras vezes gritada cá dentro: porque é que um adicto realmente em recuperação quer dar o seu melhor? É só força de vontade? É medo de voltar atrás? Ou é, no fundo, uma imensa vontade de viver?

Eu sei a minha resposta. E talvez tu reconheças a tua nela.

Eu não quero dar o meu melhor para provar nada a ninguém. Já passei tempo demais a mentir, a esconder, a fingir que estava bem quando estava a afundar. Hoje, quando eu tento ser melhor, não é teatro, é sobrevivência com dignidade.

Eu dou o meu melhor porque já conheci o meu pior. E o meu pior quase me matou.

Houve um tempo em que eu não queria viver, queria apenas não sentir. Não sentir a culpa, a vergonha, o vazio, o barulho na cabeça que nunca se calava. As substâncias não eram prazer; eram anestesia. Eram a pausa de emergência de uma vida que eu não sabia habitar.

Hoje é diferente. Hoje eu quero estar presente. Mesmo quando dói.

E tu sabes do que falo. Porque quando estás mesmo em recuperação, não só limpo por fora, mas a mexer nas fundações por dentro, comesças a perceber uma coisa estranha: a vida deixa de ser uma coisa que suportas e passa a ser uma coisa que queres cuidar.

Tu queres dar o teu melhor porque, pela primeira vez, sentes que a tua vida tem peso. Que as tuas escolhas contam. Que as tuas palavras podem magoar ou curar.

Que a tua presença faz diferença numa sala.

Antes, vivias no modo “tanto faz”. Agora, vives no modo “importa”.

Eu dou o meu melhor porque já estive em sítios onde ninguém espera nada de nós, nem nós próprios. E quando alguém volta a confiar, quando a família volta

a abrir a porta, quando um recém-chegado olha para mim à procura de esperança... eu não quero desperdiçar isso. Não por obrigação. Mas por gratidão.

E tu também sentes isso. Essa responsabilidade bonita de quem sabe que recebeu uma segunda hipótese que muitos não tiveram.

Não é perfeição. Longe disso. Eu continuo a falhar, continuo a ter dias maus, continuo a ser humano até ao osso. Mas a diferença é que hoje eu levanto-me. Peço ajuda. Admito. Corrijo. Tento outra vez.

Isso é dar o meu melhor. Não é ser impecável; é ser honesto.

E no fundo, sim... é vontade de viver. Mas não aquela vontade dramática dos filmes. É uma vontade simples e teimosa:

Querer acordar amanhã sem vergonha do que fiz hoje. Querer deitar a cabeça na almofada com a consciência mais leve.

Querer olhar nos olhos das pessoas sem fugir. Querer ser alguém em quem se pode confiar, inclusive eu próprio.

Tu não queres dar o teu melhor porque és bonzinho agora. Queres porque sabes o preço de não o fazer.

Porque já estiveste no escuro. E agora que conheces a luz, mesmo que às vezes seja fraca, não queres voltar a fechar os olhos.

Dar o teu melhor é a tua forma diária de dizer: “Eu escolho viver. Não apenas existir; viver.”





Já consigo caminhar, falar e até construir frases

Olá companheiros. Sou a Maria e sou uma adicta em recuperação (tem dias) há cerca de 13 meses. Já consigo caminhar, falar e até construir frases, coisa que antes de conhecer NA não era possível.

Conheci NA porque - felizmente - fui encostada à parede. Foram quase 25 anos a fugir a emoções, a reprimi-las, exacerbá-las, a ansiar o futuro e a ruminar o passado. Sentia-me uma estranha na minha própria casa e os últimos anos de consumo já só se resumiam a ser encontrada inconsciente, sem sentidos, dia sim dia não, ora na sanita, ora no chão da casa de banho, ora com a cabeça num prato de arroz com feijão num almoço de família com crianças. No entanto, achava que controlava tudo aquilo. Estava completamente vazia, descrente, sem nunca saber se ia acordar no dia seguinte.

Demorei o meu tempo até conseguir aceitar que tinha uma doença. Uma pessoa nunca está pronta. Estar pronta não é um sentimento, é uma decisão. Quando decidi parar de me colocar no papel de vítima das circunstâncias, quando comecei a voltar a sentir e me comecei a aperceber e a ver o rasto de destruição que tinha deixado e o quão egocêntrica, imatura e inconsciente era, depois de ter “virado a boneca” e processado essa “informação dramática” – (que para mim era uma novidade), parei.

Parei de achar que era mais doente ou mais drogada ou mais decadente que os outros e comecei a assumir, aos poucos, pela primeira vez, responsabilidade pela minha própria existência.

Foi uma sensação muito estranha quando, ao fim de um ou dois meses sem usar, me “bateu” que até então não vivia na realidade nem nada que se pareça. Vivia numa bolha arquitetada por mim, que não passava de um teatro angustiante: sempre à procura da máscara certa, a máscara que conseguisse esconder e proteger o meu uso, sentimentos, que me fizesse passar por “normal”, que não me fizesse sentir um erro. E digo-vos: sustentar um teatro com teto de algodão doce e um palco sustentado por mentiras requintadas e todo o tipo de esquemas e subterfúgios que tentava, a todo o custo, manter firme e varrer para baixo do tapete, era exaustivo para caraças. E já não cabia mais lixo debaixo do tapete. Já não conseguia sustentar a minha irre realidade.

Mas foi por essa altura que fui levada à minha primeira reunião, a sentir-me como uma uva passa cheia de nervos, que não só fui recebida e acarinhada como fui surpreendida por me sentir parte de alguma coisa,

estavam ali outras pessoas que sentiam o mesmo que eu, até a falar, parecia que me estava a ouvir. E como se não bastasse, todos aqueles abraços no final. Já não estava mais sozinha.

Foi quando tomei a decisão de me entregar a NA e a começar, com muito custo, seguir sugestões e fazer por mim e não pelos meus queridos pais por quem sempre procurei validação (sem sucesso uma vez que a intenção não era honesta), que comecei a sentir que talvez fosse possível sair daquele ciclo contínuo de medo e dor a que me mantinha presa. Podia finalmente respirar de alívio e começar a tirar as máscaras.

A ingovernabilidade foi muito para além do óbvio das insanidades e histórias que só Deus sabe como é que estou aqui hoje para vos escrever: foi a perda total da minha própria identidade, dignidade e humanidade; Foi a negação da minha própria impotência não só com as drogas, mas com tudo o que me pudesse proporcionar uma sensação de bem-estar e prazer imediato.

Foi muito marado meter isso na cabeça. A negação da própria impotência é a insanidade do adicto. Recusar-me a encarar a realidade da situação e admiti-la.

Se não fosse NA, essa visão distorcida que se parecia como um novelo de trezentos e quarenta e nove auriculares de fios todos emaranhados uns nos outros, continuava a subir para trezentos e cinquenta. Hoje a realidade é outra: tenho pessoas, tenho uma cadeira em qualquer reunião, tenho os passos, faço serviço, e, ainda que de pé atrás, depois de aceitar ajuda, o novelo começou a ficar mais pequeno; os nós começaram a soltar-se.

Compreendi que a mesma incapacidade de gerir as minhas emoções e permitir que estas mesmas me controlassem – era um jogo sujo, manhoso e muito subtil desta cabecinha adicta para validar a ideia de necessidade de depender do que quer que fosse para resolver qualquer ansiedade ou frustração que EU MESMA tinha criado.

Que doentio. Devia ser ilegal! Aqui a chica-esperta arrogante não estava preparada de todo para encarar que esta minha cabeça espertalhona não só tinha este lado e proeza maquiavélica que eu não controlava e que não passava tudo de uma ilusão suicida e também de uma decisão, agora que tinha esta consciência.



Já consigo caminhar, falar e até construir frases

A derradeira reviravolta no que foi esta novela de desvarios fantasmagóricos e um carrossel cheio de confusão, culpa, cansaço de competição e de lutar, medo de perder, medo que descobrissem que afinal não presto, das “ralações” disfuncionais, momentos sôfregos de posse e instantes de excitação, da vontade sem sentimento e ressacas de vazio que dói em que vivia há anos foi quando - passados 25 anos de nunca querer nada para mim, de achar que a vida era para se ser “suportada” ou dominada - de toda esta dificuldade em dar e receber amor, da constante procura de palmadinhas paternas, da vergonha e isolamento que só me impediam de aproveitar as pessoas que tenho - aconteceu algures depois de ver o meu irmão (a minha pessoa favorita), pela primeira vez na vida, a chorar, à minha frente, enquanto verbalizava que nunca tinha sentido tanta ingratidão e egoísmo como quando soube que consumi em casa dele durante meses, depois de me ter acolhido após um momento de crise. Só sabia tirar e usar. Tudo e todos me deviam.

Pouco depois disso, já não conseguia ressentir a minha família como o fazia. Comecei a confiar em vez de controlar, perdoar em vez de ressentir, acreditar num Poder Superior e não na doença, a sair aos poucos da auto-obsessão e estar atenta ao outro.

O vazio começou a ficar menos vazio e, sabe se lá como, a Maria que eu tinha construído durante anos como a coitadinha, maluquinha, sem vontade de viver, sem amor próprio, que não sabia falar e que devia precisar de terapia da fala (acreditava piamente nisto) afinal, não passavam de crenças que tinham de ser desconstruídas.

Não era nenhuma coitada, inapta, inválida e definitivamente não era nenhuma personagem de um filme que romantizasse decadência e doença como algo cool. Tive de deixar as fantasias e crescer. Fazer diferente.

Zanguei-me. E ainda bem. Antes de conhecer NA não sabia que podia havia outro caminho. Acreditava que a minha personalidade era aquilo - que não era nada, era uma miserável e já me tinha conformado que ia morrer a consumir porque o medo de parar assombrava-me muito mais do que o medo de ter de consumir até morrer.

O que é certo é que - só por hoje - não quero ser miserável! Quero mais para mim. Estar bem consigo é estar bem com os outros. Trocar a culpa pela

responsabilidade, contrariar-me muito todos os dias, terminar os dias bons e menos bons com gratidão, fazer um esforço ativo para ser melhor do que ontem - ou pelo menos tentar.

Comprometer-me comigo e renovar esse relacionamento diariamente. Reafirmo-o sempre que penso no que tenho se me mantiver em recuperação, nas pessoas, no trabalho, na minha recém-descoberta capacidade para conseguir fazer tudo aquilo a que me propuser, das tantas conquistas em tão pouco tempo. Firmeza, disciplina, honestidade, mente aberta e boa vontade. E se não der para ser só por hoje, é só por agora.

Nunca pensei sair dessa, nunca pensei sequer que fosse possível lavar os dentes todos os dias ser uma realidade, muito menos meter creme no corpo depois do banho. E cá estou eu. Se eu estou a conseguir é porque os milagres acontecem. Eu sou um deles. Estou no caminho, tenho um caminho, tenho fontes de força que até hoje tinha recusado e o mais importante de tudo - não estou sozinha. Não tenho mais de estar sozinha. Só estou sozinha se quiser.

Não tem sido um mar de rosas mas tem sido definitivamente uma aventura. Afinal, comecei a viver há muito pouco tempo. Continuo a sentir raiva de mim e das coisas que sinto, mas esforço-me para partilhar em vez de me deixar a cozer na panela do mal-estar. Depois respiro fundo e lembro-me que sou humana e chego ao final do dia contente comigo, por não ter deixado nada por dizer ou fazer - apesar de ter procrastinado até à última escrever isto, como boa adicta que sou.

Aprendi que o carácter está acima do conforto e que o conforto é diferente de felicidade. Contrariar e simplificar, pedir ajuda, respirar fundo, comer creme de pistacho e avelã às colheres, confiar, tolerar, agradecer, ouvir mais, falar menos.

Amanhã é o primeiro dia do resto da minha vida. Em recuperação, todos os dias são o primeiro dia do resto da minha vida. Espero ter feito algum sentido. Juntos conseguimos aquilo que sozinha não fui nem nunca serei capaz. Não estás sozinha@.

Abraço apertado de uma adicta que nunca pensou que lavar os dentes diariamente e meter creme depois do banho fosse uma realidade. A vida é bela. +24



Experiência de Belmonte

Em 2004 aconteceu algo extraordinário na vila que me viu crescer, Belmonte. Abria a 1 reunião de Narcóticos Anônimos. Belmonte é uma vila pequena da Beira Baixa, contava na altura com um número significativo de adictos no ativo e outros que começavam a deixar de usar. A abertura desse grupo de NA foi uma luz de esperança para a comunidade local.

Eu tinha 23 anos. Estava mergulhada na minha adição e consequentemente envolvida numa relação de uso e ilusão. Era jovem, cheia de energia e com uma vontade própria muito forte. Foi difícil me ajudarem. Me orientarem. Ainda assim, fui conseguindo seguir alguns conselhos. Mesmo que, muitas das vezes pelos motivos errados.

Recordo a minha visita a esse grupo de NA. Fiquei surpreendida pela quantidade de membros que outrora via nos becos a consumir e agora estavam ali. Recebi o meu primeiro porta chaves branco só por hoje. Achei fantástico e fui usar. Pensei ... só por hoje vou usar, amanhã paro.... se eles conseguem eu também consigo! E fui me manipulando com este e outros discursos até aos meus 27 anos.

Em dezembro 2008 fui detida pela PJ e levada para o estabelecimento prisional da Guarda. Passados uns dias fui presente ao juiz que, entre várias injunções judiciais, decretou que fosse para tratamento. Com esta detenção, percebi que tinha um problema com drogas. A minha força era inferior à minha vontade.

Com a visita que havia feito à reunião de NA entendi que, havia uma solução. Então, exigi que o sítio para onde tinha de ir fosse misto e que praticasse o programa Minnesota. Iniciei o meu percurso de recuperação em Sintra no início de 2009. Realizei trabalhos escritos que me ajudaram a olhar para dentro, conheci HI fiquei tão apaixonada! Escrevi alguns passos e fui encaminhada para as reuniões de NA. Na área de Sintra fui acolhida com muito carinho, frequentei todas as reuniões, levantei porta-chaves, comecei a fazer serviço em HI. Uma área pequenina, unida e muito humana.

Meses depois fixei-me em Lisboa. Fui inserida no projeto vida emprego do IEPF e comecei a trabalhar. Para além de me estar a descobrir enquanto pessoa tinha também uma cidade cheia de reuniões e adictos para conhecer. Foi uma aventura, aliás já estava a ser uma aventura só tinha ganho maior dimensão.

Lembro-me de entrar em funerais a achar que era ali a reunião. Lembro-me de andar às voltas na igreja de São João de Brito e descobrir a sala pouco tempo para terminar a reunião. Vivi tudo isto com muito entusiasmo e intensidade. O amor que recebia dava para tapar todos os percalços.

Finalmente parecia viver na liberdade e autonomia que ansiava desde tenra idade.

Nas salas fiz novos amigos, partilhei intimidade como nunca havia feito. Através da identificação consegui ir aos recantos mais sombrios de mim própria. Dei nome a sentimentos, reconheci comportamentos e admiti características pessoais. Ri até chorar e chorei até me aliviar. Abracei tanto que aprendi a abraçar e a tocar em mim própria sem receios. Lisboa foi a área que mais me marcou e que amo de coração.

E o serviço nos grupos?! Na primeira consciência de grupo a que assisti, sugeri que o grupo fosse jantar com a sétima. Foram sempre tão pacientes e generosos comigo!

Fui a julgamento na cidade da Covilhã. Comigo foram as minhas novas pessoas. Pessoas de Lisboa. A energia que recebi nesse dia dos meus novos amigos foi algo que não consigo descrever por palavras, mas indispensável para me manter firme diante do espelho que refletia do meu uso. Cumprí pena suspensa. Tive acompanhamento reinserção social. Precisava de um comprovativo de como frequentava recuperação.

O meu querido amigo João perante a minha aflição sossegou-me. Deu-me a revista Serenidade 90 de fevereiro 2011, li a página 22 e 23 que fala da certificação de presença nas reuniões. O grupo de Paço de Arcos estava disponível para proceder a essa certificação. Sosseguei....

Serei eternamente grata à área da Linha especialmente a esse membro. Foi um mestre para mim contudo, eu falava com a técnica que me acompanhava de uma forma tão deslumbrante e com uma intensidade emocional tão alta que a técnica quis saber mais sobre NA.

Convidei a minha madrinha, na altura da linha de Sintra, que tinha experiência em IP – agora RP – para me acompanhar e esclarecer a senhora.

Marlene N.



Experiência de Belmonte

Foram feitos painéis de informação nesse gabinete de apoio e a equipa de profissionais chegou a ir à XII convenção da área de Lisboa. Acabei por não precisar de certificar a minha presença nas reuniões.

O serviço faz-me sentir parte deste programa. Leio e releio a nossa literatura. Tento servir respeitando as nossas linhas orientadoras, contudo não sou uma estudiosa das mesmas. Muitas vezes é intuitivo. Tenho aprendido acima de tudo a saber estar.

Já me senti convidada a ir usar numa reunião e também já me ameaçaram. Já tive de me afastar de algumas salas e procurar recuperação noutras. Ainda não houve motivo que me faça desistir de NA e da minha recuperação.

Eu preciso de NA e NA precisa de mim. Reciprocidade. Equilíbrio. É isso que procuro e vou (re)encontrando.

Atualmente resido na vila do meu marido. Mantenho uma relação de casal duradoura sempre com novos projetos e ambições.

Sou mãe de uma adolescente maravilhosa e desafiante. Sou uma filha, familiar e amiga presente.

Tenho vindo a especializar-me na minha área profissional e trabalho por minha conta. Sou dona e senhora do meu tempo.

Frequento reuniões e faço serviço na área do grande Porto.

A minha madrinha é de Lisboa.

A minha afluada é da recém-aberta Área das Beiras, visito o grupo de Belmonte sempre que vou à terrinha e ... MAIS SERÁ REVELADO.

Com gratidão.





A Recaída como fonte de sabedoria

Olá, meu nome é Cristiano e sou um adicto em recuperação.

Estou limpo hoje graças a Narcóticos Anônimos, e essa é uma realidade muito concreta na minha vida. Entre minhas idas e vindas dentro da irmandade, uma das coisas mais importantes que aprendi é que sozinho eu não consigo. Normalmente, quando faço partilhas, prefiro falar muito mais sobre minha recuperação do que sobre o meu passado de uso. Mas acho importante trazer um pouco do contexto da minha história, porque isso ajuda a entender melhor o caminho que percorri.

Hoje eu reconheço que já existia algo diferente em mim antes mesmo de usar drogas. Na infância eu carregava sentimentos que só muitos anos depois eu viria a identificar como sintomas ou talvez fontes da adicção: baixa autoestima, vergonha profunda de mim mesmo, timidez paralisante e uma sensibilidade emocional extrema.

Cresci em um ambiente familiar emocionalmente conturbado. Meus pais tinham uma relação afetiva difícil e complexa, ao mesmo tempo que sempre existiu muito amor havia muito conflito. Por conta disso, desde muito cedo acabei ficando muito sozinho com os meus próprios sentimentos. Não sabia como expressar o que sentia, não encontrava espaço para isso, e fui me fechando cada vez mais.

Me tornei uma criança bastante isolada, que preferia ficar sozinha a maior parte do tempo, vivendo em um mundo imaginário, encolhida no próprio mundo de fantasias. Hoje percebo que essa solidão emocional foi um terreno muito fértil para que a adicção crescesse dentro de mim.

Comecei a usar drogas aos 14 anos, em um contexto maioritariamente social: escola, amigos, turma. Mas para alguém com a minha história emocional, as drogas e o álcool pareceram, naquele momento, uma solução perfeita. De repente eu conseguia falar mais, me soltar, socializar, me aproximar das pessoas, das meninas, dos amigos. Aquilo parecia resolver algo dentro de mim. Mas essa ilusão não durou muito.

Por volta dos 22 anos, já na faculdade, meu uso se tornou claramente compulsivo. Era diferente do uso dos meus amigos: mais intenso, mais frequente, mais descontrolado. Foi também nessa época que encontrei minha droga de preferência, e então ficou claro para mim que havia um problema sério.

Mesmo assim, eu não conseguia parar. Tentei diversas vezes sozinho e nunca consegui. Foi então que, aos 25 anos, fiz meu primeiro tratamento — uma desintoxicação de 30 dias, com reuniões de AA e NA dentro da clínica. Foi ali que conheci Narcóticos Anônimos pela primeira vez. Não consegui me manter limpo depois daquela tentativa. Recai cerca de três

meses após sair do tratamento. Mas algo importante aconteceu: a semente de NA foi plantada dentro de mim.

Depois disso eu nunca mais consegui usar drogas com tranquilidade. Em muitos momentos de desespero, quando eu já não aguentava mais a vida que estava levando, a lembrança de NA voltava.

Alguns anos mais tarde, descobri que ia ser pai. Essa descoberta foi um divisor de águas na minha vida. Eu sabia que não poderia ser o pai que queria ser se continuasse usando drogas da maneira que estava usando.

Foi então que decidi buscar ajuda novamente, dessa vez de forma mais séria. Fiz um segundo tratamento, mais longo, e ali me reconectei com Narcóticos Anônimos de verdade. Eu tinha cerca de 30 anos naquela época. E então comecei o que considero ter sido o meu verdadeiro caminho dentro da irmandade.

Os anos que se seguiram foram, sem dúvida, os melhores anos da minha vida adulta.

Servi em grupos, comecei no cafezinho, depois secretaria, literatura, coordenação. Mais tarde servi também como RSG. Estava profundamente envolvido na irmandade e na recuperação.

Trabalhei os passos com padrinho, estudei o programa e comecei a aplicar aqueles princípios na minha vida. Em poucos anos consegui reconstruir toda a minha vida de forma funcional. Tive um primeiro período de recuperação com mais de cinco anos limpo. Depois disso tive uma pequena recaída em um verão, mas voltei rapidamente — em menos de um mês — muito assustado com o que tinha acontecido. Retomei a recuperação e permaneci limpo por mais três anos. Mas então a vida começou a acontecer.

Família, filhos, relacionamento, trabalho... tudo caminhando bem. Pela primeira vez na vida eu experimentava estabilidade profissional e financeira ao longo de longo tempo. Era o tipo de vida que eu sempre sonhei em ter. E foi justamente nesse momento que algo começou a mudar. Com o aumento das responsabilidades e compromissos, comecei a sentir que não tinha mais tanto tempo para Narcóticos Anônimos.

Primeiro parei de servir. Depois continuei indo às reuniões, mas com menos frequência. Com o tempo, reduzi para uma reunião a cada quinze dias.

Naquele momento eu não tinha vontade de usar drogas. A vida parecia estar funcionando. Mas hoje percebo que, lentamente, eu estava me afastando do programa e da irmandade e preparando inconscientemente uma recaída futura. Aos poucos,



A Recaída como fonte de sabedoria

subtilmente, comecei a acreditar que talvez meu problema com a adicção estivesse resolvido.

Mais de dois anos depois desse afastamento gradual, recai no álcool. Ainda levei cerca de mais um ano até voltar para a minha droga de preferência. Hoje consigo olhar para trás e ver coisas que não conseguia enxergar naquela época.

Uma delas é que, durante meu primeiro ciclo de recuperação, eu mantive algumas reservas ativas no meu estilo de vida. Eu consegui parar de usar drogas, mas não consegui admitir plenamente que havia perdido o domínio da minha vida em outras áreas.

A segunda parte do primeiro passo — admitir que nossas vidas se tornaram ingovernáveis — eu não consegui trabalhar profundamente naquele período. Na prática, isso se manifestava em alguns comportamentos: continuar a alimentar um estilo de vida noturno e buscar satisfação pessoal em relacionamentos superficiais, muitas vezes egoístas.

Eu mantive a adicção ativa em outras áreas da vida, mesmo sem usar drogas. Outro fator que hoje percebo como muito importante foi minha dificuldade em trabalhar verdadeiramente os passos. Cheguei a fazer dois ciclos de passos com padrinho. No primeiro fui até o quarto passo. No segundo consegui chegar ao sétimo. Mas em ambos os casos havia muita resistência.

Demorava muito para fazer os que era sugerido, procrastinava reflexões, tinha preguiça, evitava olhar profundamente para mim mesmo. O trabalho de passos era sempre um sacrifício, nunca um alívio. Hoje percebo que essa resistência me impediu de aprofundar questões essenciais de aceitação, honestidade e autoconhecimento.

E isso contribuiu diretamente para o processo que acabou me levando à recaída. Toda essa trajetória me levou a refletir profundamente sobre o meu caminho dentro de Narcóticos Anônimos ao longo de quase duas décadas. Hoje estou limpo novamente há um ano. Completei um ano limpo no dia 1 de março de 2026. E tenho usado essa nova oportunidade para olhar com honestidade para aquilo que faltou no meu primeiro ciclo de recuperação.

Meu compromisso hoje é transformar os erros do passado em fonte de sabedoria. Eu não quero repetir os mesmos erros esperando resultados diferentes. Hoje o serviço voltou a ser uma prioridade para mim. Estou servindo em dois grupos presenciais e pretendo ampliar esse serviço nos próximos meses, talvez me envolvendo também em nível de área.

Estou também buscando um padrinho, porque hoje tenho uma consciência muito mais clara da importância do trabalho de passos. Ainda sinto algumas resistências, mas agora existe algo que não existia antes: consciência verdadeira da importância de praticar efetivamente os passos. Também não nego mais a minha frequência de reuniões. Hoje participo de três a quatro reuniões por semana, porque sei que é isso que preciso para manter minha sanidade emocional e mental.

Quando reduzo muito essa frequência, percebo rapidamente o impacto no meu equilíbrio. Tenho também cultivado uma prática diária de leitura da meditação diária, reflexão sobre minhas atitudes em inventário pessoal, contato mais honesto com sentimentos difíceis como medo, culpa e vergonha. Em vez de fugir desses sentimentos, tenho aprendido a estar com eles sem julgar ou fugir. Principalmente sem fugir.

E, nesse processo, tenho praticado cada vez mais a entrega ao meu Poder Superior, pedindo humildemente que Ele remova aquilo que eu ainda não consigo remover sozinho. Hoje sinto que essas práticas estão acontecendo de forma mais natural, mais fluída e também mais consciente na minha recuperação.

A recaída deixou de ser para mim um motivo de vergonha ou autopunição. Hoje consigo olhar para a minha recaída como uma professora. Ela revelou pontos cegos que eu não conseguia enxergar antes. Mostrou onde minha recuperação ainda era superficial e onde eu precisava crescer. É isso também me trouxe algo muito importante: compaixão. Hoje consigo olhar para a recaída de outros companheiros com muito mais compreensão. Cada adicto tem um processo único, e a entrada verdadeira na recuperação nem sempre é linear.

Para alguns de nós, o aprendizado acontece através de caminhos mais difíceis. O meu foi assim, mas já não me percebo como uma vítima por conta disso. E por isso hoje eu encaro minha recaída não como um fracasso, mas como uma fonte de ensinamento. Se ela puder servir como uma luz para que outros companheiros enxerguem seus próprios pontos cegos e encontrem forças para voltar ao programa, então ela já terá cumprido um propósito.

Quero agradecer ao Paulo pelo convite para fazer essa partilha. Me sinto muito honrado por poder compartilhar minha experiência com vocês. Espero que algo do que foi dito aqui possa fazer sentido para vocês, assim como tem feito para mim.

Desejo a todos nós mais 24 horas limpos e serenos com muito amor e paz no coração.

CPNA



XXXIICPNA.NA-PT.ORG

UM DIA DE
CADA VEZ
ARCOS DE
WALDEVEZ

XXXII
CPNA
29 30 31
MAIO
2026

PRÉ-REGISTO
até 30 ABRIL

<https://xxxiiicpna.na-pt.org/>

Toda a informação disponível no site da convenção.

PARTICIPE NA XXXII CPNA!

CONVITE A PARTICIPAÇÕES

Artísticas

Convidamos todos os adictos
a apresentar intervenções artísticas ou criativas

29, 30, 31 MAIO - ARCOS DE VALDEVEZ
“Um dia de cada Vez”

PRÉ-REGISTO até 30 ABRIL

MÚSICA	POESIA	DANÇA	PINTURA AO VIVO	TEATRO BREVE	TESTEMUNHOS CRIATIVOS

Critérios:

- Respeito pelas Tradições de NA
- Conteúdo alinhado com a mensagem de recuperação
- Duração máxima de 10 a 15 minutos por intervenção

Partilhem este cartaz nos vossos grupos e divulguem a informação a todos os adictos em recuperação

PARA MAIS INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:

atividadescpna26@gmail.com

Pedro - 914232630

Eduardo - 967634531

XXXII CPNA
29, 30, 31 Maio
ARCOS DE VALDEVEZ

CONCURSO DE FOTOGRAFIA

PRÉ-REGISTO
até 30 ABRIL



Tema: *Um Dia de Cada Vez*

Proposta de Regulamento:



Aberto a todos os membros de NA



1 fotografia por adicto



Formato digital



Data limite de envio: 15 de Maio de 2026

Objetivo:

Envolver os membros antes da Convenção e criar, durante o evento, um espaço visual inspirador que reflita a **recuperação em NA**.

COC – Submissão de Atividades da XXXII CPNA
– Região Português de NA

✉ atividadecpna@gmail.com

☎ Pedro - 914322630

☎ Eduardo - 967634531



XXXII CPNA
29, 30, 31 Maio
ARCOS DE VALDEVEZ

“Um dia de cada Vez”

André T

LÁ FORA Da Malásia à Tailândia



Para quem já me vai conhecendo sabe que sou muito grato e tenho um Amor enorme a esta irmandade que me salvou a vida. Interesse-me pela sua história e por a conhecer em diversas partes do mundo.

Desta vez andei pela Ásia onde fui convidado para partilhar a minha Experiência, Força, Fé e Esperança no tópico tirado do Livro Viver Limpo, "Conexão com o Mundo à nossa volta."

Era a celebração dos 40 anos de NA na Malásia, a sua primeira Convenção de sempre e o Fórum Asiático e Pacífico (APF- Asian Pacific Forum) onde também se reuniam em Conferência os Delegados Regionais (RSR) das diferentes regiões Asiáticas.

Foi uma Convenção com um grande espírito de unidade com 334 membros de 46 países diferentes. É uma irmandade pequena e em desenvolvimento, mas com muito apoio de irmandades e membros com muita experiência, muito graças à explosão das reuniões online pós pandemia.

Houve várias partilhas de membros com muitas décadas (58 anos limpo, por exemplo) e até de um membro que esteve envolvido na escrita do nosso Texto Básico. O que tenho visto um bocado por todo o mundo, e esta Convenção não foi exceção é uma mensagem direcionada ao trabalho dos passos. Quase todas as partilhas mencionavam esse trabalho e os ganhos (espirituais) com ele alcançados.

Também foi interessante ver como numa cidade (Kuala Lumpur) com 4 religiões diferentes bem enraizadas, não se sentir uma mensagem direcionada a um Deus religioso, mas ao programa de NA. É sempre incrível eu me sentir em casa em qualquer local do mundo quando ouço a mensagem de Narcóticos Anónimos e ouvir a minha história da boca de membros de países que eu nem sabia que existiam.

Depois da Convenção fui a uma reunião local num centro de tratamento e encheu-me o coração ver a Esperança e Motivação daqueles recém-chegados que tinham estado na Convenção e que através da nossa mensagem acreditavam agora numa vida sem drogas se se rendessem ao nosso programa de Narcóticos Anónimos.

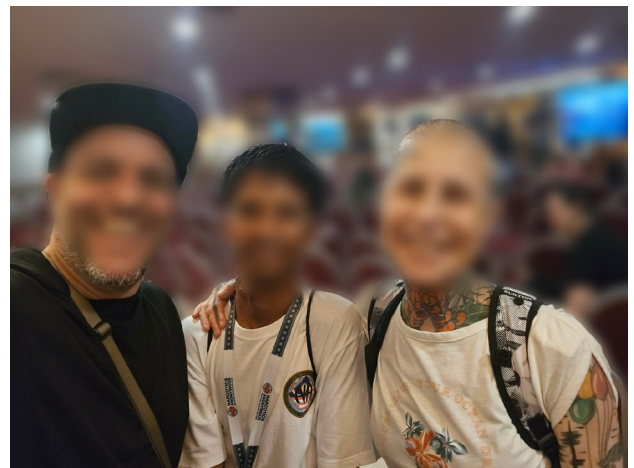
Após estes dias Fantásticos em Kuala Lumpur, viajamos para a Chiang Mai, onde se realizou a XVI Convenção de Narcóticos Anónimos na Tailândia. Teve a participação de 550 membros de 40 países diferentes.

É uma Convenção com menos locais Tailandeses, mas muitos membros que lá vivem agora de vários países onde NA tem muita história (USA, Canadá, UK, Rússia) e outros que ficaram por lá a viver após o tratamento num centro. Algumas tailandesas fruto de H&I na prisão de mulheres da Tailândia.

Já tinha estado na Tailândia anteriormente, em Convenção e só a fazer reuniões. É sempre uma alegria reunir com velhos amigos e fazer novos.

Como costumamos dizer:

"NA é como a Máfia, a qualquer lado que vamos no Mundo temos Família, as se sairmos, podemos morrer!!! +24





CÁ DENTRO De Viana, na Barca à Feira

Sexta-feira Limpa e Sôbria - Santa Maria da Feira

A reunião de celebração dos 31 anos contou com duas partilhas e presenças a fazer lembrar uma mini-convenção, entre adictos e familiares. No final, houve um banquete ideal para quem ainda não tinha jantado.



Sol por Hoje - Viana do Castelo

A segunda reunião mais antiga do Minho comemorou os seus 30 anos, contando com significativa presença dos familiares e amigos, para além do pároco responsável pela sala onde se realiza a reunião. Muitas calorias na mesa, mais sentimentos de comoção e agradecimento pelas vidas em recuperação.



Minholimpo - Ponte da Barca

Bem-vindos à fabulosa Ponte da Barca, onde o grupo mais badalado do Fórum Europeu não para de crescer...em calorias, mais de 9 dezenas, entre partilhas de oldtimers e recém-chegados, com muitas visitas a juntar-se à festa emocionante. Com singelos acepipes abastados, coroados com a serenidade do caldo verde, celebrou-se os 28 anos de afincada dedicação deste pequeno grupo irredutível em salvar vidas de adictos, um dia de cada vez.





ISTO É GOZAR COM QUEM ESTÁ EM RECUPERAÇÃO

ZÉ CALDINHO



MARIA DOS PASSOS



CARDÁPIO DE INVENTÁRIOS

À entrada da reunião, por trás da capela, um indivíduo chega junto dos servidores e pergunta:

- É aqui que está o Zé?
- O Zé hoje não vem.
- ... não é aqui a capela mortuária?

A reunião já tinha começado quando uma mulher entra e senta-se numa das cadeiras disponíveis.

Após a leitura dos cinco preâmbulos, a mulher levanta a mão e pergunta:

- Peço desculpa, mas esta não é a reunião dos escuteiros, pois não?

OUVI DIZER

P: Quantos adictos são precisos para mudar uma lâmpada?

R: Um. Ele simplesmente segura a lâmpada e o mundo gira à volta dele

- Já ouviste dizer que descobriram uma cura para a adicção com apenas um comprimido?
- hmmm, o que acontecerá se usar uma mão cheia deles...!?

Era suposto levantar a chave da reunião sempre meia hora antes, indo ter com um velho sacristão, para a ceder.

- Boa tarde, venho buscar a chave da reunião das 18:00.
- É a reunião dos drogados?

Recém-chegado: O que posso fazer para me manter limpo?

Membro experiente: Uma coisa que recomendamos é que não tenhas nenhum relacionamento íntimo durante um ano.

Recém-chegado: O quê, Isso ajuda?
Membro experiente: Nem sei. Ninguém seguiu esse conselho antes, acho eu..



ÚLTIMA PARTILHA

A revista Serenidade 2.0 é publicada em português e em inglês e divulgada em formato digital.

Os seus conteúdos são uma forma de contribuir para a recuperação dos membros de NA, através da publicação de informações sobre recuperação, atividades e serviços ligados à recuperação.

A revista procura também introduzir uma componente de entretenimento e de debate de questões relevantes para os seus destinatários.

Todos os membros de NA podem e devem sugerir temas para abordar, bastando para tal o contacto por e-mail.

A revista está também recetiva a outras formas de colaboração dos membros de NA. Todos os contributos são bem-vindos.

A coordenação reserva-se o direito de avaliar a conformidade dos textos e restantes contribuições com as 12 tradições de NA.

Todo o material deve ser original e uma vez publicado é propriedade da revista, estando implícito no seu envio a autorização de publicação.

Os artigos publicados representam a experiência e a opinião individual de membros de NA, não expressando necessariamente os princípios e a filosofia de NA no seu todo.

A VOSSA EQUIPA SERENA

Coordenadora: Alexandra

Secretário: Paulo O.

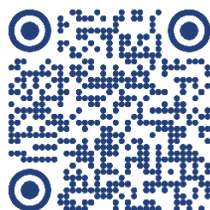
Grafismo: José S.

Colaboradora residente: Maria

Colaboradores para este número: Maria B, Ana L, Maria, Marlene, António, André Tuga ... e toda a irmandade que queira participar!



Instagram



Facebook

CONTACTO:
serenidade@na-pt.org